

Boletín

Noviembre, 2022

Facultad de Medicina

IV ENCUENTRO ACADÉMICO FUE TODO UN ÉXITO

Retorno a la presencialidad fue aprovechada por la Facultad de Medicina

Ambar Segura Vargas
embar.segura@ucrac.cr
Facultad de Medicina
Noviembre 2022

Durante la semana del 07 al 09 de noviembre se llevó a cabo el IV Encuentro Académico con el lema Promoviendo la Salud y fortaleciendo enlaces con la sociedad. Durante estos dos días los docentes, administrativos y estudiantes que forman parte de las diferentes unidades de la Facultad de Medicina, realizaron sus aportes de una manera excepcional. Este año, la actividad se llevó a cabo de manera híbrida, transmitida de manera virtual por nuestras redes sociales y presencial en la Sala de Directores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica (UCR).

En el marco de este encuentro se realizó un ciclo de charlas virtuales el día 08 de noviembre donde se contó con la exposición del Ing. Fabio Hernández Ramírez, Subgerente de Ambiente, Investigación y Desarrollo del Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados (AYA) en el tema "Políticas Públicas en Agua" y el Dr. Jaime Caravaca, miembro del Consejo Universitario con la charla "Universidad de Costa Rica: Políticas en Salud".

Primer día

Para dar inicio al IV Encuentro Académico el Dr. Gustavo Mery, Asesor en Sistemas y Servicios de Salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), realizó la charla inaugural "Autocuidado: Retos en la Sociedad Actual OPS". En esta el Doctor explicó a profundidad sobre el autocuidado y la Salud Universal, el modelo de atención centrado en las personas y comunidades, desafíos para el sistema de salud y la sociedad actual y oportunidades y experiencias de abordaje.



En este día se llevaron a cabo 10 ponencias en diferentes temáticas como: minería desde la Salud Ambiental, abordajes internacionales de la sexualidad en la primera infancia, virtualidad en proyectos de acción social, uso de medicamentos, impactos de la Covid-19 en el desarrollo de actividades de acción social y académicas, Diálisis Peritoneal, impacto del consumo de alcohol, ambiente, entre otros.

Segundo día

En el segundo día de este Encuentro Académico se realizaron 10 ponencias y un conversatorio de cierre llamado "Costa Rica: Políticas Públicas en Salud". Por medio de las ponencias se desarrollaron temas como: alimentación, investigación, estilos de vida saludable, sostenibilidad ambiental, entre otros.

El conversatorio de cierre fue una actividad sumamente enriquecedora, el cual contó con la participación de una diversidad de profesionales, La Dra. Andrea Garita Castro del Ministerio de Salud, el Dr. Jorge Arturo Jiménez Brizuela de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), el Dr. Kenneth Rojas Calderón en representación del Instituto Nacional de Seguros (INS) y el Dr. Fernando Morales, Decano de la Facultad de Medicina fue el moderador a cargo del conversatorio.



Además, como parte de las actividades se cuenta con la exposición digital desde el sitio web de pósters en formato libre que estará disponible hasta la segunda semana del mes de diciembre.

El Encuentro Académico siempre ha representado una actividad sumamente importante para la Facultad de Medicina debido a que brinda un espacio de discusión y articulación para el intercambio de ideas y conocimientos relativos al quehacer académico en el área de la Salud.

También, permite la interacción académica, mediante la convocatoria de los diversos miembros (docentes, estudiantes y administrativos) de las unidades académicas, de investigación y administrativas que conforman la Facultad de Medicina, así como la comunidad universitaria y la sociedad en general.

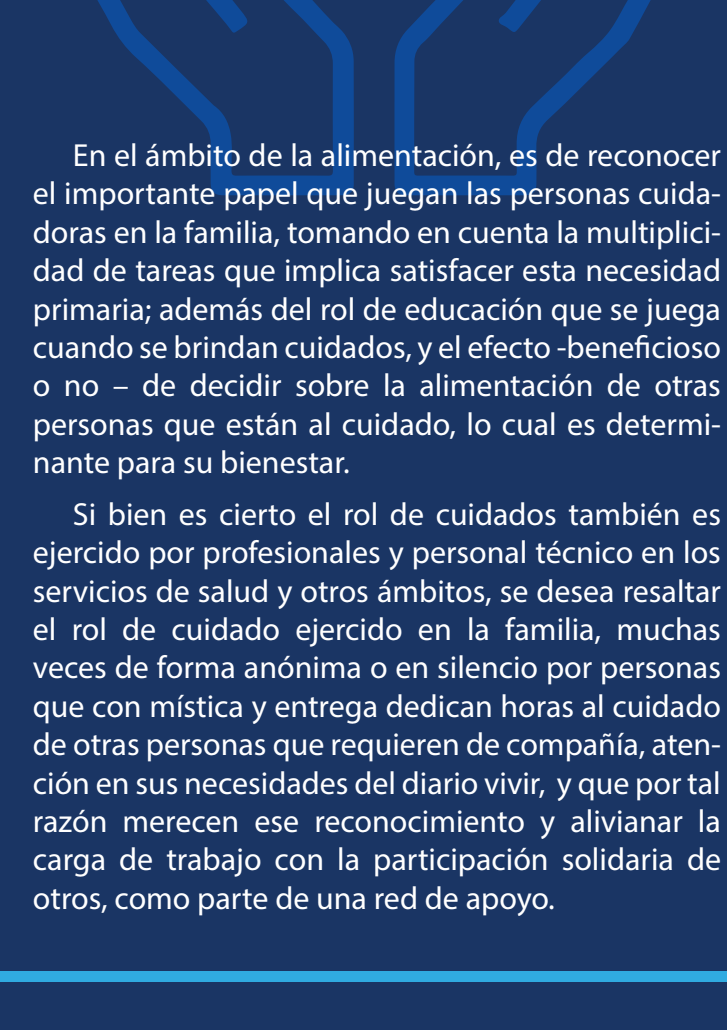
Si no tuvo la oportunidad de participar o quiere consultar detalles del encuentro, le invitamos a visitar la página <https://encuentro.ucracr.ac.cr/> donde encontrará todo el material y podrá visitar la exposición de pósters virtual que aún está disponible.



En esta oportunidad al igual que en las ediciones anteriores del Encuentro, se contará con un compendio digital en la edición especial de la Revista Médica de la Escuela de Medicina, donde se publicarán las transcripciones de la charla inaugural y del conversatorio, así como algunos de los resúmenes de las ponencias magistrales.



La Facultad de Medicina felicita al Centro de Investigación en Neurociencias por sus diez años de trayectoria en el desarrollo de proyectos de investigación de manera multi, inter y transdisciplinaria en beneficio de la población tanto a nivel nacional como internacional tan meritoria como lo han hecho hasta el momento.

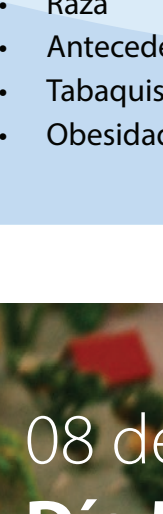


Desde la Facultad de Medicina, felicitamos al personal administrativo del INISA, por ganar la distinción administrativa grupal 2022

La carrera de Enfermería de la UCR recibió por tercera vez consecutiva el certificado oficial de calidad del SINAES, manteniendo su acreditación de manera ininterrumpida desde el 2009



5 de noviembre Día Internacional de las personas cuidadoras



M.Sc. Patricia Sedó Masís
Docente de la Escuela de Nutrición

Esta efeméride fue establecida en el calendario internacional en el 2014 como un espacio para reconocer el papel fundamental de las personas que brindan cuidados a otros, sea en el ámbito familiar, comunitario o institucional.

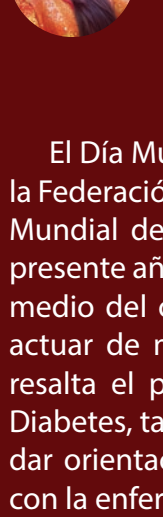
En lo que respecta a salud, tan importante es el desarrollo de habilidades de autocuidado, como tener la posibilidad de recibir cuidados de otros, cuando se requiera. La historia resalta el papel de la mujer como cuidadora de la familia, un tema complejo en el cual sobresalen aspectos asociados con roles de género, y la situación de que muchas veces las mujeres dejan de lado el propio cuidado por procurar cuidar a otros, enfrentándose muchas veces pérdida de la salud física y emocional, sobrecarga en el trabajo, privación y agotamiento extremo, así como la generación de relaciones de dependencia que a veces se necesitan abordar de manera oportuna y pertinente para lograr un balance.

En el ámbito de la salud, es de reconocer el importante papel que juegan las personas cuidadoras en la familia, tomando en cuenta la multiplicidad de tareas que implica satisfacer esta necesidad primaria; además del rol de educación que se juega cuando se brindan cuidados, y el efecto-beneficio de no – de decidir sobre la alimentación de otras personas que están al cuidado, lo cual es determinante para su bienestar.

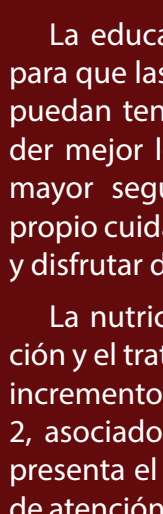
Si bien es cierto el rol de cuidados también es ejercido por profesionales y personal técnico en servicios de salud y otros ámbitos, se desea resaltar el rol de cuidado ejercido en la familia, muchas veces de forma anónima o en silencio por personas que con su actitud y entrega dedican horas al cuidado de otras personas que requieren de compañía, atención en sus necesidades del diario vivir, y que por tal razón merecen ese reconocimiento y alivianar la carga de trabajo con la participación solidaria de otros, como parte de una red de apoyo.

Iniciativas Ambientales del IV Encuentro Académico

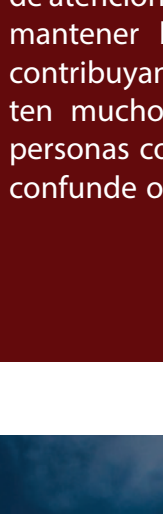
¿SABÍAS QUE...?



Durante el desarrollo del IV Encuentro Académico se hizo uso de vasos, platos y recursos de alimentación ecoambientales



Además, todos los materiales de divulgación y comunicación fueron trabajados de manera digital.



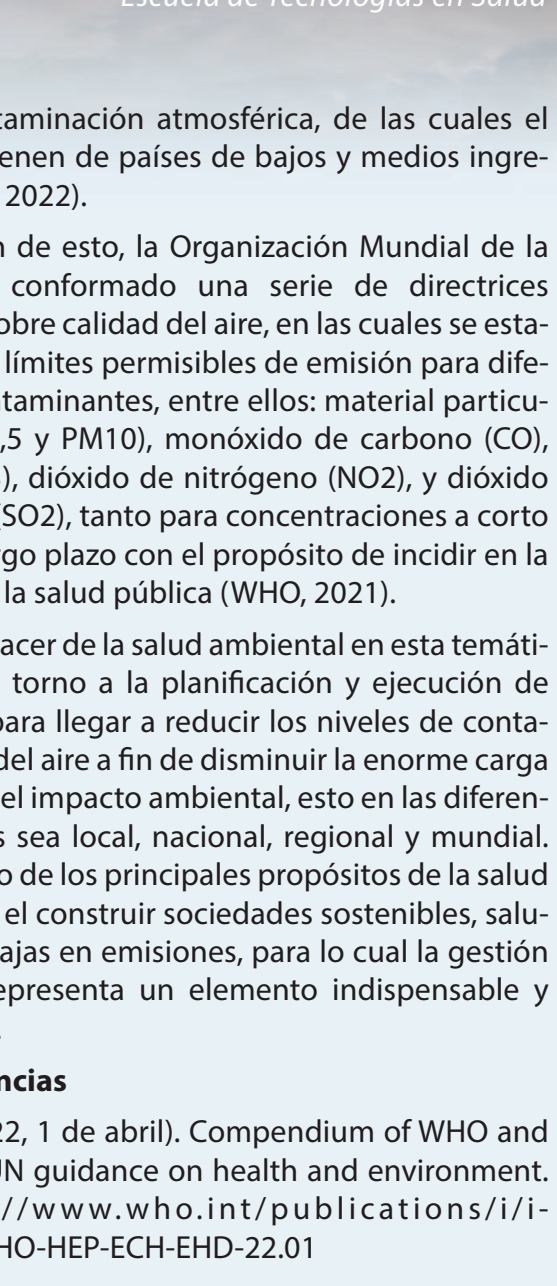
Finalmente, con el fin de innovar y ayudar al ambiente, se utilizó un papel plantable para los gafetes del evento, de donde nacerán muchas plantas sin generar basura.

#FacMedAmbiental

Cáncer de Próstata

¿Qué es la próstata?

Forma parte del sistema reproductor masculino y es una glándula que se ubica debajo de la vejiga. Esta produce el líquido que forma parte del semen.



¿Que es el cáncer de próstata?

El cáncer de próstata ocurre cuando las células de la próstata comienzan a crecer fuera de control.

Síntomas



Factores de riesgo

Entre los principales factores de riesgo se encuentran:

- Edad avanzada
- Raza
- Antecedentes familiares
- Tabaquismo
- Obesidad

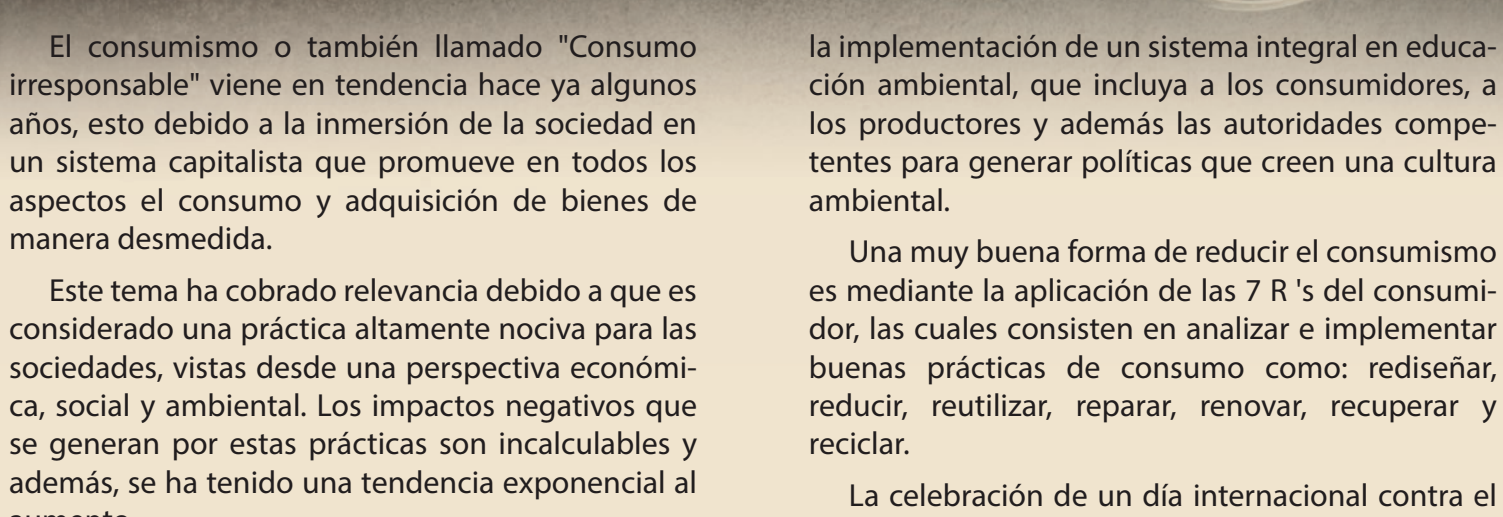
En Costa Rica...

Por cada 100.000 hombres, 408 mueren de esta enfermedad de acuerdo con el Ministerio de Salud

En el 2021 fallecieron 468 hombres producto del cáncer de próstata

El 69% de los fallecimientos por cáncer de próstata registrados en el 2021, se ubican en el grupo de edad de mayores de 75 años

08 de noviembre Día Mundial de la Planificación Urbana



Mariana Jaramillo Shimabukuru
Estudiante de Bachillerato y Licenciatura en Salud Ambiental
Escuela de Tecnologías en Salud

El crecimiento de las zonas urbanas es una realidad a nivel mundial, las tendencias que se han experimentado en los modelos de desarrollo propician la creación y expansión de las ciudades. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) afirma que en la actualidad más de la mitad de las personas de todo el mundo viven en ciudades y se estima que esta proporción aumente aproximadamente hasta el 70% en los próximos 30 años. Adicionalmente, se destaca el rol de los países de ingresos medios y bajos en este tema, debido a que estos se encuentran realizando la mayoría de las transformaciones.

Dicha situación cobra mayor importancia cuando se analizan las desigualdades sociales, económicas y ambientales a las que se enfrentan muchas de las poblaciones que habitan en centros urbanos. Estas regiones poseen estilos de vida que aumentan las condiciones de estrés, el alojamiento que se vive en muchas ciudades del planeta ha sido asociado a la aparición de brotes de enfermedades y las limitaciones en espacios verdes se relaciona con mayores niveles de contaminación y también se registran temperaturas superiores por la falta de cobertura vegetal.

A partir de estas problemáticas, los países han tomado la decisión de controlar los procesos de urbanización que se producen dentro de sus territorios, en el caso de Costa Rica, en noviembre de 1968, entró en vigencia la Ley N° 4240 de Planificación Urbana. En la ley se define que la planificación urbana es un proceso continuo e integral que requiere del análisis y la formulación de planes y

reglamentos sobre desarrollo urbano, en donde se debe de priorizar aspectos relacionados con la seguridad, salud, comodidad y bienestar de las comunidades. De esta manera, su función es procurar que el desarrollo urbano sea congruente con las posibilidades que el territorio posee, orientado en la expansión ordenada y planificada de los sectores urbanos.

La planificación urbana se construye mediante la implementación de instrumentos técnicos y normativos para ordenar el uso de suelo y regular las condiciones que se tienen que cumplir para su transformación o conservación. Siendo indispensable el diálogo entre los diversos sectores de la sociedad, mediante un abordaje interdisciplinario, que fomente la integración de las comunidades en las decisiones políticas y administrativas de una zona.

Por ejemplo, la movilidad urbana tiene un rol fundamental en la calidad de vida de las personas, además de la gran cantidad de emisiones y contaminantes atribuidos al sector transporte, la capacidad de las personas de moverse en el territorio impacta sus condiciones de vida. A través de un sistema de transporte público eficaz, que sea accesible y seguro, se pueden reducir los tiempos de transporte y disminuir las emisiones procedentes de los vehículos particulares, reduciendo los inconvenientes en salud física y mental que significan múltiples horas en congestiones viales diariamente y generando ambientes más saludables tanto para las personas como para los demás seres vivos y recursos naturales.

08 de noviembre Día Mundial de la Radiología



12 de noviembre Día del Pabellón Nacional

14 de noviembre Día Mundial de la Diabetes



M.Sc. Patricia Sedó Masís
Docente de la Escuela de Nutrición

El Día Mundial de la Diabetes fue promovido por la Federación Mundial de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud desde 1991. El lema para el presente año es "Educar para proteger el futuro", por medio del cual se hace un llamado a reflexionar y actuar de manera informada y responsable, y se resalta el papel fundamental de la educación en Diabetes, tanto para la prevención, así como al brindar orientación y apoyo a las personas que viven con la enfermedad.

La educación constituye una herramienta clave para que las personas que conviven con la Diabetes puedan tener un diagnóstico temprano, comprender mejor los procesos que enfrentan, asumir con mayor seguridad acciones de beneficio para su propio cuidado, prevenir y/o reducir complicaciones y disfrutar de una mejor calidad de vida.

La nutrición juega un papel clave en la prevención y el tratamiento de la Diabetes Mellitus. Ante el incremento de personas que padecen Diabetes tipo 2, asociado a estilos de vida poco saludables, se presenta el reto de fortalecer acciones educativas y de atención de la población con el fin de promover y mantener buenos hábitos de alimentación que contribuyan con el bienestar de las personas. Existen muchos mitos sobre la alimentación de las personas con diabetes, y proliferan información que confunde o refuerza prácticas, algunas sumamente

perjudiciales como el abandono de control médico o tratamiento farmacológico.

En el caso de la nutrición, es importante señalar que el cuidado en la alimentación va mucho más allá de eliminar el azúcar de mesa o evitar alimentos ricos en azúcares, con lo cual la información oportuna y veraz es fundamentalmente importante.

Es por tal razón que se hace un llamado a las personas para que aprendan más sobre esta enfermedad y, en caso de que la padezca, puedan contar con asesoría de un profesional en nutrición para realizar los ajustes requeridos en su alimentación, la cual debe ser apropiada y acorde a las necesidades de la persona, y tiene una estrecha relación con el tratamiento médico y farmacológico.

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) de la Escuela de Nutrición dispone de la Escuela de Diabetes a cargo de la Mag. Marcela Madrid García, Nutricionista Máster en Manejo Nutricional de las Enfermedades Crónicas y Educadora en Diabetes. Este es un espacio abierto al público interesado en aprender y compartir información, especialmente dirigido a personas con diabetes, familiares y cuidadores. Mensualmente se desarrollan actividades educativas; además, se brinda consulta nutricional individual y grupal. Para mayor información pueden llamar al teléfono 2511-2166.

Tercer jueves de noviembre (17 de noviembre) Día Internacional del Aire Puro

Importancia de la gestión del aire desde una perspectiva de la Salud Ambiental

El día Internacional del Aire Puro corresponde a una efeméride instaurada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que tiene como propósito el crear conciencia sobre el actual deterioro que se evidencia en la calidad del aire y el impacto que ello conlleva en la salud de las personas y en el ambiente.

La contaminación del aire se presenta por la emisión de múltiples tipos de contaminantes, los cuales pueden provenir tanto de fuentes naturales como antropogénicas, convirtiéndose estas últimas en las dominantes a nivel mundial desde el comienzo de la industrialización y especialmente desde que se inició con el aprovechamiento de los combustibles fósiles como el petróleo, el carbón y el gas natural, siendo estas emisiones los principales detonantes del cambio climático (WHO, 2022, p.10).

Existen una gran variedad de fuentes y procesos que contribuyen a la contaminación del aire tales como el transporte, la industria, la generación y aprovechamiento de la biomasa, las actividades agropecuarias, la generación de residuos sólidos y líquidos, la producción de energía, los incendios forestales, entre otros (WHO, 2022, p.10). Y es durante el desarrollo de estas actividades que se emiten los contaminantes de mayor preocupación para la salud pública.

Y es que en materia de salud se estima que en el mundo nueve de cada diez personas respiran aire contaminado, esto es casi el 99% de la población mundial. Además, cada año fallecen prematuramente alrededor de 7 millones de personas a causa

de la contaminación atmosférica, de las cuales el 90% provienen de países de bajos y medios ingresos (WHO, 2022).

A razón de esto, la Organización Mundial de la Salud ha conformado una serie de directrices globales sobre calidad del aire, en las cuales se establecen los límites permisibles de emisión para diferentes contaminantes, entre ellos: material particulado (PM2.5 y PM10), monóxido de carbono (CO), ozono (O3), dióxido de nitrógeno (NO2), y dióxido de azufre (SO2), tanto para concentraciones a corto como a largo plazo con el propósito de incidir en la mejora de la salud pública (WHO, 2021).

El quehacer de la salud ambiental en esta temática gira en torno a la planificación y ejecución de acciones para reducir los niveles de contaminantes del aire a fin de disminuir la enorme carga en salud y el impacto ambiental, esto en las diferentes escalas sea local, nacional, regional y mundial. Siendo uno de los principales propósitos de la salud ambiental el construir sociedades sostenibles, saludables y bajas en emisiones, para lo cual la gestión del aire representa un elemento indispensable y prioritario.

Referencias

WHO. (2022, 1 de abril). Compendium of WHO and other UN guidance on health and environment. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-ECH-EHD-22.01>

WHO. (2021, 22 de septiembre). WHO global air quality guidelines. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240034228>

19 de noviembre Día Internacional del Hombre

22 de noviembre Día Internacional de la Música

24 de noviembre Día Mundial del Dietista Nutricionista

26 de noviembre Día Mundial contra el uso indiscriminado de agroquímicos

M.Sc. Patricia Sedó Masís
Docente de la Escuela de Nutrición

El derecho humano a la alimentación se manifiesta cuando toda persona, sin discriminación alguna, tiene acceso oportuno y permanente a alimentos nutritivos, inocuos y culturalmente aceptables. Es así como esta fecha en el calendario nos lleva a reflexionar sobre la relevancia de proteger los sistemas alimentarios y favorecer prácticas productivas amigables con el ambiente, la salud de las personas y el desarrollo humano sostenible.

Celebrar un día en contra el uso indiscriminado de sustancias agroquímicas es altamente relevante en el contexto actual y futuro, ante la alta tendencia de uso de ciertas sustancias químicas que, se sabe o se sospecha, tienen un efecto nocivo en la salud humana, el deterioro de los suelos y la calidad de las aguas. En la producción de diversos alimentos

muchas veces se refuerza el interés de lograr un máximo rendimiento de grandes extensiones dedicadas a un solo cultivo, y existe el riesgo de pérdida de prácticas agrícolas tradicionales y la conservación de la biodiversidad alimentaria.

A pesar de que muchas veces se tiene documentado el impacto negativo en los ecosistemas, los agroquímicos se siguen utilizando por razones económicas, más que sociales, de salud o ambientales.

Importante resaltar que esta fecha fue establecida por las 400 organizaciones miembros del PAN (Pesticide Action Network) en 60 países, para recordar a las miles de personas fallecidas y que quedaron con secuelas en India, en 1984, tras la fuga de bophal, un químico utilizado para la fabricación de un plaguicida.

27 de noviembre Día Internacional Contra el Consumismo

Julían Chavarría Picado
Estudiante de Bachillerato y Licenciatura en Salud Ambiental
Escuela de Tecnologías en Salud

El consumismo o también llamado "Consumo irresponsable" viene en tendencia hace ya algunos años, esto debido a la inmersión de la sociedad en un sistema capitalista que promueve en todos los aspectos el consumo o adquisición de bienes de manera desmedida.

Este tema ha cobrado relevancia debido a que es considerado una práctica altamente nociva para las sociedades, vistas desde una perspectiva económica, social y ambiental. Los impactos negativos que se generan por estas prácticas son incalculables y además, se ha tenido una tendencia exponencial al aumento.

El consumo irresponsable aumenta la demanda de recursos y de manera directa aumenta la generación de residuos que a lo largo va para su uso, por lo cual tenemos un modelo que daña de manera significativa y continúa al ambiente, ocasionando a su vez que enfermen las poblaciones.

Si bien es cierto, las personas tienen libertad para decidir en que desean utilizar el dinero, es necesario la conciencia e involucramiento en la problemática del consumismo y sus repercusiones en el ambiente. En relación es posible establecer la importancia de la educación ambiental, ya que a través de ella, se amplía la visión de dicha problemática, con el único fin de modificar patrones de conducta en la población que los orienten a realizar compras con responsabilidad y no solamente por impulsos.

Una de las formas más efectivas para mitigar/reducir las consecuencias de estas prácticas es

la implementación de un sistema integral en educación ambiental, que incluya a los consumidores, a los productores y además las autoridades competentes para generar políticas que creen una cultura ambiental.

Una muy buena forma de reducir el consumismo es mediante la aplicación de las 7 R's del consumidor, las cuales consisten en analizar e implementar buenas prácticas de consumo como: rediseñar, reducir, reutilizar, reparar, renovar, recuperar y reciclar.

La celebración de un día internacional contra el consumismo contribuye a sensibilizar la población y además visibilizar una educación ambiental, permitiendo que la población pueda tomar mejores decisiones sobre su consumo que a la repetición de hábitos nocivos en su bienestar.

29 de noviembre Día Mundial de Neurólogo

30 de noviembre Día Nacional de la Marimba

Recomendaciones para la prevención del mosquito Aedes Aegypti

Verificar que en su espacio de trabajo no existan objetos que contengan agua almacenada, tales como: floreros, adornos, fregaderos, pilas, entre otros. En caso de ser así, proceder con su limpieza respectiva.

Realizar revisiones periódicas en los exteriores del hogar (canales, jardines, patios, aceras) con el fin de detectar posibles criaderos y proceder con su eliminación.

Campaña navideña Doná un regalo

Regalos: para 0 - 12 años, sin envoltura

Recepción: Sección de Integración Médica de la Escuela de Medicina de 8:00 a.m. a 3:00 p.m. hasta el 6 de diciembre.

Teléfono: 2511 3825